

NÁRODNÝ TÝŽDEŇ MANŽELSTVA

09. – 15. 02. 2026

TU A TERAZ



Občianske združenie Starnutím k múdrosti



Milí manželia,

Národný týždeň manželstva je každý rok pozvaním zastaviť sa a venovať trochu viac pozornosti vzťahu, ktorý spolu žijete. Ponúkame vám program pripravený **špeciálne pre zrelé a staršie manželské páry** – pre tých, ktorí majú za sebou dlhú cestu, veľa skúseností, radostí aj námahy.

Jednotlivé dni v tomto týždni sú zostavené ako **jemná ponuka**, nie ako úloha či povinnosť. Každý deň má svoju tému, no vy si môžete vybrať **len jednu maličkosť**, ktorá vás osloví – krátky rozhovor, spoločný čas, duchovný impulz alebo jednoduchú aktivitu. Ak budete mať chuť a silu, pokojne si vyberte viac. A ak niektorý deň vynecháte, nič sa nedeje.

Cieľom tohto týždňa **nie je niečo riešiť ani meniť**, ale **prežiť ho trochu inak než zvyčajne**. Byť viac spolu, spomaliť, všimnúť si jeden druhého, potešiť sa obyčajnými chvíľami. Možno si len sadnete k šálke čaju, možno sa prejdete, možno sa spolu pomodlíte alebo si v tichu vypočujete hodnotnú reláciu. Aj malý okamih môže priniesť pokoj a povzbudenie.

Veríme, že tento týždeň vám môže pomôcť **načerpať nové sily**, uvidieť vašu spoločnú cestu s vďačnosťou a vstúpiť do ďalších dní s väčším pokojom v srdci. Nech je pre vás tento čas príležitosťou byť spolu tak, ako vám je to prirodzené a blízke. Nech je pre vás darom.

Prajeme vám požehnaný Národný týždeň manželstva.

S pozdravom

Tím občianskeho združenia Starnutím k múdrosti



PONDELOK 09. 02. 2026	DEŇ VĎAČNOSTI
	Ďakujem Ti, že po našej ceste kráčame spolu.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za dar manželstva, za vernosť v malých aj veľkých veciach, za spoločnú cestu.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Za čo som ti v našom manželstve najviac vďačný/á? • Kedy som si naplno uvedomil/a, že sa na teba môžem spoľahnúť? • Čo z nášho spoločného života považujem dnes za dar? • Ktorá tvoja vlastnosť mi pomáhala zvládnuť ťažké obdobia? • Čo by som ti chcel/a poďakovať, aj keď som to možno nikdy nepovedal/a?
Hra vo dvojici Tri dary	Každý povie tri konkrétne veci, za ktoré je vďačný v spoločnom živote – môžu to byť veľké veci, maličkosti, každodennosti, čokoľvek, čo vnímaš ako dar.
Malé spoločné gesto	Na výber: • povedať si vetu: „Ďakujem, že si tu pre mňa bol/a, keď ...“; • objatie alebo držanie za ruku, • zapálenie sviečky ako znak vďačnosti.
Ďalšie možnosti	• Prechádzka vo dvojici, prípadne spoločná prechádzka s ďalším manželským párom. • Návšteva iných manželov – nech je to stretnutie radostné: ○ každý pár môže povedať jednu myšlienku vďačnosti za svoje manželstvo, ○ môžete sa spolu pomodliť krátku modlitbu vďaky.



UTOROK 10. 02. 2026	DEŇ PRÍBEHU
	Náš príbeh má zmysel – aj so všetkým, čo sme prežili.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za náš spoločný príbeh, za všetko dobré aj ťažké, čo nás formovalo, za milosť pamäti, ktorá vedie k zmiereniu a vďačnosti.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Ktoré obdobie nášho manželstva považujem dnes za kľúčové? • Čo nás v minulosti najviac preverilo – a čo nás to naučilo? • Na čo z našej spoločnej cesty som dnes hrdý/á? • Kedy som si uvedomil/a, že sme sa ako manželia posunuli ďalej? • Čo by som chcel/a, aby zostalo z nášho príbehu ako odkaz?
Hra vo dvojici Pamätáš si...?	Každý položí druhému 2–3 jednoduché otázky, napríklad: • Pamätáš si, kde sme prežili jeden z najkrajších spoločných dní? • Pamätáš si chvíľu, keď sme sa spolu smiali až do slz?
Malé spoločné gesto	Na výber: • pozrieť si spolu staršie fotografie (svadobné/zo spoločného života), • krátka modlitba poďakovania za prežitý čas.
Ďalšie možnosti	• Prechádzka vo dvojici na konkrétne miesto, ktoré pre Vás spoločne niečo znamená. • Posedenie pri káve, čaji vo „vašej kaviarničke/cukrárni“ • Návšteva iných manželov – nech je to stretnutie spomienkové: ○ každý pár môže povedať jednu vetu o tom, čo ich manželstvo naučilo, ○ môžete sa spolu pomodliť krátku modlitbu za rodiny a deti.



STREDA 11. 02. 2026	DEŇ POROZUMENIA
	Chcem ti lepšie rozumieť v tejto etape nášho života.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za dar vzájomného porozumenia, za trpezlivosť v komunikácii, za schopnosť počúvať sa aj vtedy, keď je to ťažké.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Čo v tomto období môjho života prežívam ako najnáročnejšie? • Čo by si o mne dnes mal/a vedieť, aby si mi lepšie rozumel/a? • V čom sa moje prežívanie za posledné roky zmenilo? • Kedy sa pri tebe cítim vypočutý/á a prijatý/á? • Čo mi pomáha cítiť sa v našom manželstve v bezpečí?
Spoločné čítanie	• Manželia na stupni víťazov: Louis a Zélia Martinovci (v prílohe)
Malé spoločné gesto	Na výber: • každý z manželov pripraví jednoduché malé prekvapenie pre toho druhého, • krátka modlitba pri sviečke alebo spoločný čas v tichosti „ruka v ruke v Božej ruke“.
Ďalšie možnosti	• Spoločná príprava obľúbeného obeda. • Tichá krátka prechádzka bez rozhovoru, kráčať vedľa seba v tichu, vnímať prítomnosť druhého. Na konci prechádzky si môžete povedať, čo ste si uvedomili, nad čím v súvislosti s vami ste premýšľali, ako ste sa cítili ... • Spomienka na ľudí, ktorí sú osamelí, modlitba za vdovy/vdovcov, chorých manželov.



ŠTVRTOK 12. 02. 2026	DEŇ ZMIERENIA A UVOĽNENIA
	Nemusíme nieť všetko ďalej.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za dar zmierenia, za pokoj v srdci, za milosť pustiť to, čo už nemusíme nieť.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Čo mi dnes v našom manželstve prináša pokoj a oporu? • Je niečo, čo by som už dnes nechcel/a nieť sám/sama? • Za čo by som dnes chcel/a Bohu poďakovať, aj keď to nebolo ľahké? • Čo by som si želal/a, aby bolo medzi nami v ďalšom období ľahšie? *Ak by niektorá otázka príliš otvárala rany, preskočte ju.
Hra vo dvojici O čom snívam?	• Každý z manželov môže povedať, o čom sníva, čo by chcel zažiť, spoločne prežívať, kam ísť ...
Malé spoločné gesto	Pokľaknite (doma, v kostole) spoločne pred krížom na znak zmierenia.
Ďalšie možnosti	• Pozrite si spolu váš obľúbený film, komédiu ... • Pozvite na návštevu iných manželov a zahraj si spolu Človeče, nehnevaj sa, Žolíka 😊.



PIATOK 13. 02. 2026	DEŇ BLÍZKOSTI A NEŽNOSTI
	Je nám spolu dobre.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za dar blízkosti, za radosť z obvyčajnej prítomnosti, za nežnosť, ktorá sa prejavuje v každodennosti.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Kedy mi je s tebou prirodzene dobre? • Čo z našich spoločných maličkostí mám najradšej? • V čom si mi dnes blízky/blízka inak než kedysi? • Čo ti viem ponúknuť, aby si sa cítil/a prijatý/á? • Kedy sa spolu vieme smiať – aj z drobností?
Hra vo dvojici Čo sme spolu zažili?	Spoločne si zaspomínajte, ktoré miesta ste spolu navštívili a čo ste tam zažili.
Malé spoločné gesto	Darujte si čas, objatie, blízkosť ...
Ďalšie možnosti	• Spoločný nákup • Spoločné vylúštenie sudoku, krížovky



SOBOTU 14. 02. 2026	DEŇ NÁDEJE A RASTU
	Ešte máme pred sebou cestu.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za nádej v ďalšom období života, za radosť z toho, čo je pred nami, za otvorenosť voči novým podobám spoločnej cesty.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Na čo sa v najbližšom období nášho života teším? • Čo by som si želal/a, aby sme ešte mohli spolu zažiť? • Čo mi dnes pomáha udržať si nádej? • Kde cítim, že nás život ešte volá byť užitoční? • Čo by som si priaľ/a, aby nás v ďalších rokoch sprevádzalo?
Hra vo dvojici Tri malé túžby	Naplánujte si 3 konkrétne aktivity, ktoré v blízkom čase chcete spolu uskutočniť.
Malé spoločné gesto	Na výber: • urobte si spoločnú fotku z dnešného dňa, • napíšte milý odkaz, sms na povzbudenie, vtip na zasmiatie.
Ďalšie možnosti	• Navštívte alebo zatelefonujte vašim deťom, vnúčatám a povedzte im, ako vám na nich záleží. • Odovzdajte v modlitbe rodiny vašich detí/budúce rodiny vašich detí do Božích rúk. • Napíšte rodinám vašich detí odkaz vášho manželstva.



Nedeľa 15. 02. 2026	DEŇ OSLAVY MANŽELSTVA
	Naše manželstvo má hodnotu nielen pre nás ale aj pre iných.
Duchovno	Svätá omša v kostole alebo v TV LUX (7.00, 11.30 hod.) Modlitba sv. ruženca v TV LUX (12.30, 15.30, 19.05 hod.) Hodina milosrdenstva v TV LUX (15.00 hod.) Úmysel: <i>Za dar manželstva, za vernosť v čase, za všetkých, ktorí nás na ceste sprevádzali.</i>
Médiá	Aktuálna ponuka TV LUX alebo rádia LUMEN – rozhovory, zamyslenia
Rozhovor vo dvojici	Námety na diskusiu: • Čo považujem za najväčší dar, ktorý sme spolu vytvorili? • Za čo by som dnes chcel/a povedať jednoduché „ďakujem“? • Čo by som si želal/a, aby si o našom manželstve pamätali iní?
Hra vo dvojici Naše „ÁNO“	Každý dokončí vetu: • „<i>Aj dnes hovorím áno nášmu manželstvu, pretože...</i>“ *Môžete opakovať 2 – 3 x.
Malé spoločné gesto	Zatancujte si spolu alebo si spolu zaspievajte
Ďalšie možnosti	• Zorganizujte spoločný obed s inými manželmi z vášho okolia na oslavu vašich manželstiev. • Zhodnoťte, čo vám priniesol takto prežitý týždeň.

Príloha

Manželia na stupni víťazov: Louis a Zélia Martinovci

Ak sme spolu začali život pred tvárou Boha dobrovoľným „áno“, aj do neba by sme mali prísť obaja. Občas však máme pocit, že je primálo inšpirácie z radov svätých na to, aby



sme verili, že sa dá dosiahnuť svätosť mimo múrov kláštora a nečakanej smrti za vieru – iba obyčajným životom.

Mená Louis a Zélia Martinovci by nám možno nič nehovorili, ak by nebola v popredí kanonizačného procesu najprv ich dcéra – svätá Terézia z Lisieux. Oni sami sa považovali za obyčajných – no napriek tomu žili neobyčajne plný, inšpiratívny manželský život, z ktorého majú čo ponúknuť ako návnadu nám.

Boh na prvom mieste

Skôr než sa Louis a Zélia vôbec stretli, mali jasno v hodnote, ktorá sa stala tou najvyššou aj v ich spoločnom silnom a láskavom manželstve: tou hodnotou bol Boh. Zélia často hovorila, že Boh je na prvom mieste, a tam ostal nielen do posledných chvíľ oboch manželov, ale aj v srdciach ich piatich dcér.

Zélia vyrastala pod prísnou mamou a sama spomínala, že nemala príliš šťastné detstvo. No vzťah k Bohu a dobrotu v srdci mala také silné, že sa rozdávala všade. Zélia veľmi túžila vstúpiť k vincentkám, no pre slabé zdravie sa jej túžba nenaplnila. Zélia mala úprimný a detsky čistý vzťah k Panne Márii, ako často písala aj svojim dcéram.

Louis veľmi túžil vstúpiť do kláštora svätého Bernarda u augustiniánov – no nešla mu latinčina a bol odmietnutý. Neostal však mimo rastu k svätosti aj ako slobodný mladý muž: jeho obľúbeným „koníčkom“ bola meditácia. Patrilo do spoločenstva Vital Romet, ktoré bolo sprevádzané kňazom o. Hurelom a bežne ho bolo vídať ako pomocníka chudobných cez spoločenstvo sv. Vincenta de Paul. Louis bol známy tým, že do každej svojej činnosti pozýval Boha, rád a často chodil na púte a vydržal celé hodiny v tichu adorovať pred Bohom. Louis ako začínajúci podnikateľ – hodinár dostal od známej sochu Panny Márie Prostrednice milostí, ktorú mal vo veľkej úcte a po svadbe so Zéliou bola na čestnom mieste v ich rodine.

Viera u oboch teda bola v prvom rade túžba patriť Bohu: a to tak v osobnom odovzdaní sa, v budovaní vzťahu s ním, ako aj v sprevádzaní v duchovnom raste a prejavovaní konkrétnej pomoci a blízkosti tým, ktorí to potrebovali. Už do manželstva vstupovali s túžbou stať sa svätými – a veľmi rýchlo porozumeli, že manželstvo je výsostnou a špecifickou cestou pre svätosť všetkých jej členov. Svätosť Louisa a Zélie sa nezačala narodením ich najmladšej dcéry – ale jej počiatok bol v ich pôvodných rodinách a výchove. Boh bol vždy prvý, koho spomenuli v priebehu dňa pri akejkolvek situácii, zvlášť pri problémoch.

Milujem ťa viac ako svoj život

Túto vetu napísala Zélia svojmu manželovi – a nebola určite patetickou ozdobou listu, aby tam niečo pre neho napísala. Bola prejavom ich skutočne silného vzťahu, v ktorom sa jeden



druhému darovali naplno. Zélia vždy bola presvedčená, že jej muž je svätý človek – a hovorila to nahlas, s presvedčením a radosťou s dôvetkom, že by takého manžela doprial každý žene. Keď bol Louis mimo domu, písal svojej žene listy, a vždy vyjadroval túžbu byť čo najskôr pri nej. Samozrejmosťou života oboch manželov bola spoločná ranná svätá omša, spoločná modlitba a spoločné rozhodovanie sa o veciach v rodine.

Vychovať svätcov

Z deviatich detí Martinovcov prežilo len päť dcér. Hoci obaja mali svoje dievčatá veľmi radi, Zélia mala jasno v tom, čo je poslaním výchovy a prípravy do života: túžila, aby sa stali svätými. Určite nepodcenili úlohu vzdelávania a rozpoznávania pováh a talentov svojich dcér – no všetko toto malo byť len súčasťou najdôležitejšieho cieľa, pre ktorý majú všetci rodičia vychovávať svoje deti. Samozrejmosťou vo výchove bola denná svätá omša, spoločná modlitba a sviatosti. Dcéry navyše nepotrebovali žiadny vzor svätosti: sama Terézia spomína, že vidieť jej otca, ako sa modlí (a teda ako prežíva v modlitbe svoj vzťah s Bohom) jej stačilo, aby vedela, ako vyzerá svätý človek. Zélia naučila dievčatá modlitbu odovzdania srdca Pánu Bohu – a modlili sa ju každé ráno. Čo sa určite dievčatá naučili od rodičov, bola absolútna dôvera v Božiu dobrotu. Mama Zélia stále pripomínala, že Boh je dobrý Otec a tak nemá obavy o to, čo príde. Hoci neboli chudobní, nezabúdali na tých, ktorí mali menej: bežne pozývali do domu hladujúcich k svojmu stolu. To dávalo dievčatám najlepšie lekcie milosrdnej lásky – napriek tomu, že sa takéto kroky ani vtedy vôbec „nenosili“, a už ani náhodou od mešťanov, akými rodina Martinovcov bola. Zélia okrem duchovného zázemia nezabúdala ani na bežné radosti – a spolu s dievčatami pripravovala oslavy a zábavu. Keď Zélia zomrela, Louis svoju manželku plnohodnotne vo výchove nahradil: veľa si čítali, modlili sa a spievali. Čas pre deti bol pre neho ten najdôležitejší. Po smrti manželky musel urobiť ešte jeden hrdinský čin ako otec a urobil ho bez zaváhania s pokojom a radosťou: všetkým dcéram dal súhlas a požehnanie na vstup do kláštora, Terezke ho dokonca pomohol vybaviť u biskupa a neskôr aj u pápeža v Ríme, hoci bol v tom čase už vážne chorý.

Poctivá každodenná práca

Tak Louis, ako aj Zélia neboli žiadni zbohatlíci, ani potomkovia šľachtických rodín. No pozorne sledovali, aký talent v sebe nesú a obaja boli vo svojej profesii šikovní. Louis bol vyštudovaný hodinár a mal pred sobášom otvorený obchod s hodinami a šperkami. Zélia bola vychýrenou čipkárkou, až natoľko, že ako 22-ročná robila kurzy alenconskej čipky. Dokázala tak neuveriteľne splietať očka tejto čipky, že získavala obdiv a rešpekt, a jej obchod s čipkami bol úspešný. Toto povolanie živilo neskôr aj ich rodinu, keď Louis nechal obchod



s hodinami, aby manželke pomáhal v predaji čipiek. Zaujímavý na Zélii bol jej prístup k „podriadeným“, teda pomocníkom pri výrobe čipiek: jej láskavosť a správanie sa k nim ich posúvala z podradnej pozície zamestnancov do stavu členov rodiny. Obaja manželia zachádzajú až za rámec povinností zamestnávateľov, a nielen sa zaujímajú, ale aj sú nápomocní pri riešení osobných či rodinných ťažkostí ich zamestnancov. Zéliin podnik bol úspešný a mali všetkého dosť: jej čipky sa predávali v najluxusnejších obchodoch v Paríži. Bolo to aj tým, že vytrvalo a poctivo pracovala, jej energia bola neuveriteľná. Bola si vedomá, že jej Boh dal talent aj pre túto prácu. Hoci teda bola bohatá, vďaka využitiu svojho talentu nikdy nestratila jednoduchosť, láskavosť, citlivosť na biedu iných – a humor.

Prijatie kríža

Martinovci nežili na ružovom obláčiku – nevyhli sa im skúšky, a to nielen v podobe smrti ich štyroch detí, čo bolo náročné zvlášť pre Zéliu, ktorá deti milovala. Vždy však pokojne odovzdala umierajúce deti napriek rečiam iných do Božích rúk a tešila sa, že ich mala na chvíľu pri sebe možnosť pripraviť pre nebo. Ich 19-ročné manželstvo sa skončilo pre túto zem ťažkou chorobou Zélie, ktorá dostala rakovinu prsníkov. Napriek vedomiu ťažkej diagnózy, ktorá sa už ani pri zistení lekárov nedala operačne riešiť, ostala Zélia veselá a stále pracovala. Štyri roky zápasu neboli jednoduché – o to väčšmi, že túžila ostať pri svojom milovanom manželovi a deťoch, no prijala Božiu vôľu ticho a pokorne s vedomím, že ak ju Boh chce vziať, je si zrejme istý, že bude užitočnejšia pre svojich milovaných z neba. Svoje si odtrpel aj Louis, jeho choroba priniesla aj psychické problémy, čo bolo v tom čase ponižujúcou diagnózou. Aj toto dokázal Louis obetovať a to takým spôsobom, že Terézia ho vo svojich listoch sestrám obdivovala.

Louis a Zélia Martinovci dosiahli svoj cieľ na stupni víťazov – a sú v nebi. Čo chýba nám ako manželom, aby sme žili podľa ich príkladu?

Zdroj: <https://www.slovoplus.sk/manzelia-na-stupni-vitazov-louis-a-zelia-martinovci>